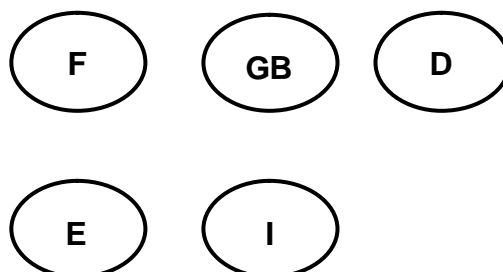


CARE

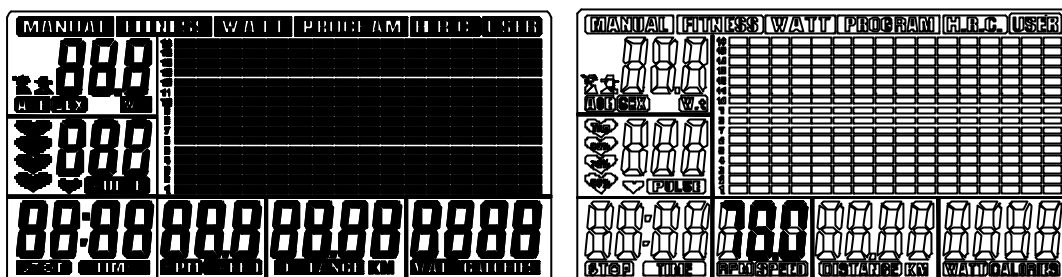


VECTIS EMS
Réf. 54570

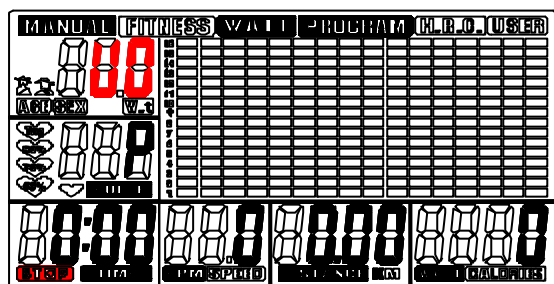


Procédure de mise en marche

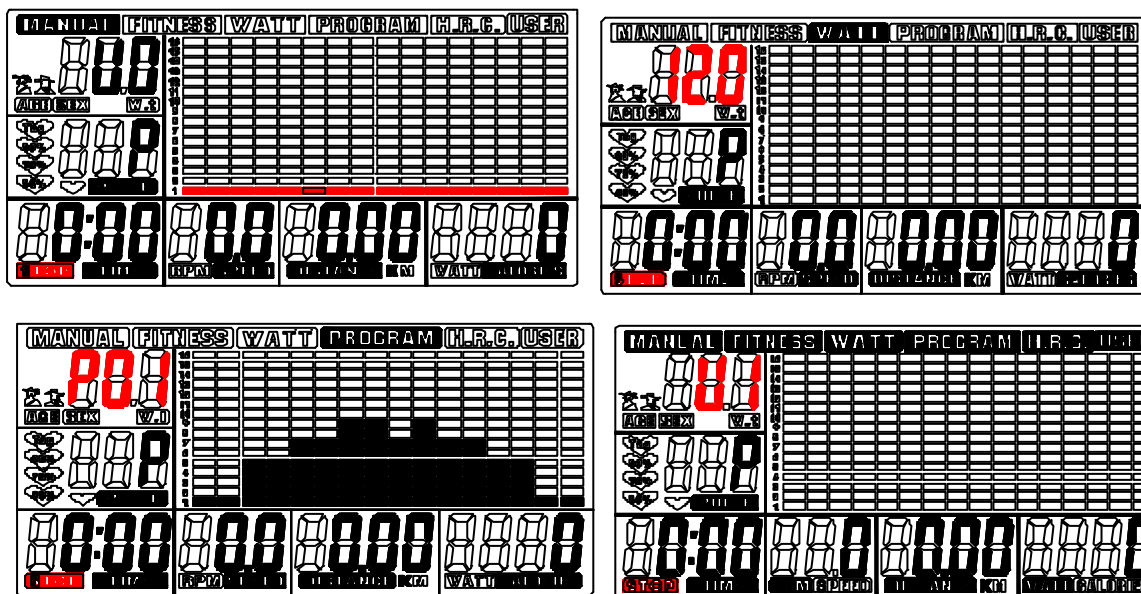
1. Brancher.



2. Affichage initial : U0 clignote avec les options de mode d'entraînement : MANUAL, WATT, PROGRAM, USER, FINTESS TEST, H.R.C. affichées dans le champ en haut du moniteur. STOP et MANUAL clignotent. Toutes les données sont à zéro.

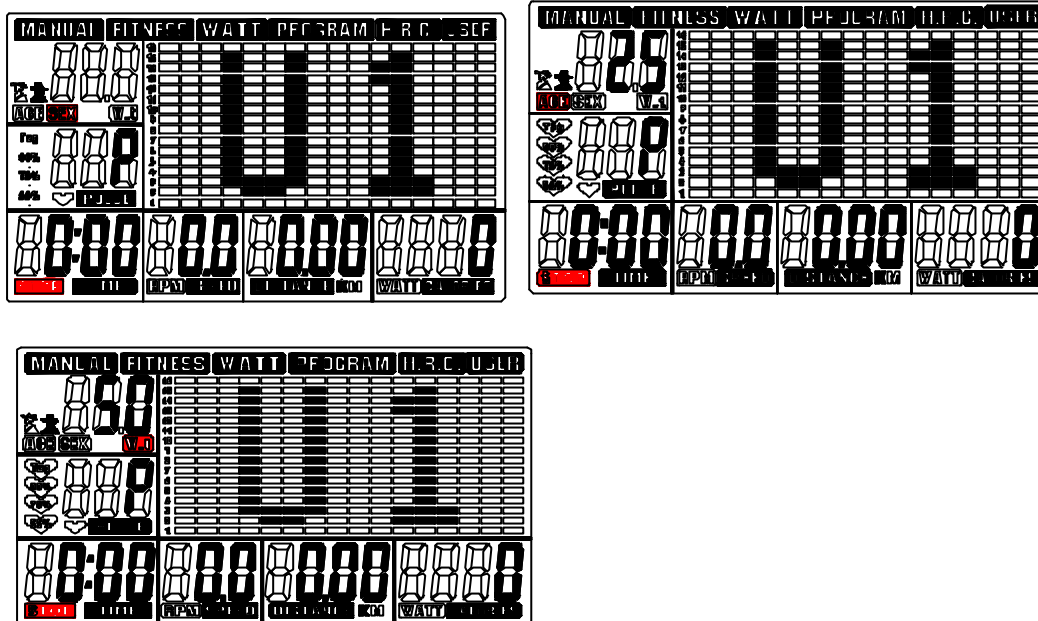


3. Presser sur START/STOP pour commencer l'entraînement directement dans le mode MANUAL, dans ce cas, l'utilisateur par défaut est U0. Ou, presser sur UP pour sélectionner un autre mode comme WATT ou PROGRAM au lieu de MANUAL basé sur l'utilisateur U0.



4. Si vous ne commencez pas avec l'utilisateur U0, veuillez presser sur UP pour sélectionner un autre utilisateur de U1 à U4, et suivez chaque information requise par le moniteur pour entrer les données personnelles de sexe, âge, taille, et poids, pas à pas. Quand vous sélectionnez l'utilisateur U1 à U4, les

modes MANUAL, FITNESS, WATT, PROGRAM, H.R.C. et USER sont disponibles à la sélection. Presser sur UP/DOWN pour sélectionner le mode désiré après le réglage des données personnelles.



Veuillez vous référer à la procédure suivante pour les différents modes

Description de l'entraînement

1. Entraînement QUICK START (démarrage rapide) – presser sur START/STOP pour commencer directement.

Start (marche)

MANUAL apparaît dans le coin en haut.

U0 apparaît dans le champ en haut.

PULSE indique la fréquence cardiaque quand vous tenez les capteurs avec les deux mains ou que vous portez la ceinture de poitrine. Si le moniteur ne reçoit pas de signal, le champ pouls indique "P".

TIME commence le compte de 0:00 par étape de 1 seconde.

RPM indique la rotation par minute.

SPEED indique la vitesse en km/h. Les données RPM et SPEED sont indiquées alternativement dans le même champ toutes les 6 secondes.

DISTANCE commence à compter de 0.00 par étape de 0.01 km.

CALORIES indique la consommation d'énergie de 0 par étape de 1 calorie. WATT et CALORIES sont indiqués alternativement dans le même champ toutes les 6 secondes.

WATT indique l'effort. Cette donnée change quand vous ajustez le niveau de résistance en pressant sur UP/DOWN.

PROFILE indique un rang (= niveau 1) initialement. La 1ère unité de profil commence à clignoter et avant jusqu'à la prochaine unité par 0.1 km. Vous pouvez presser sur UP/DOWN pour augmenter ou diminuer les rangs de profil comme l'ajustement du niveau entre 1 et 16. Cet ajustement est fait au profil entier.

Stop (arrêt) Presser sur START/STOP -> l'entraînement Quick Start s'arrête -> STOP clignote.

PULSE indique la fréquence cardiaque quand vous tenez les capteurs avec les deux mains ou que vous portez la ceinture de poitrine. Si le moniteur ne reçoit pas de signal, le champ pouls indique "P".

TIME indique le temps accumulé depuis le début dans le mode **QUICK START**.

RPM indique 0.

SPEED indique 0.0.

DISTANCE indique la distance parcourue.

CALORIES indique la consommation d'énergie accumulée.

WATT indique 0.

PROFILE indique les données de fréquence cardiaque du dernier entraînement.

Presser sur **START/STOP** pour continuer l'entraînement. Les données Time, Distance, Calories continuent le compte.

2. l'entraînement **MANUAL** – Après la mise en marche initiale du moniteur, presser sur **MODE**.

MANUAL apparaît dans le coin en haut à gauche

TIME clignote. Presser sur **UP/DOWN** pour régler la durée ciblée. Chaque réglage se fait par étape de 1 minute de 0:00 à 99:00, presser sur **MODE** pour confirmer le réglage. (presser sur **MODE** pour avoir la fonction suivante directement sans régler la durée).

DISTANCE clignote. Presser sur **UP/DOWN** pour régler la distance. Chaque réglage se fait par étape de 0.10 km de 0.00 à 99.0. Presser sur **MODE** pour confirmer le réglage. (presser sur **MODE** pour avoir la fonction suivante directement sans régler la distance.)

CALORIES clignote. Presser sur **UP/DOWN** pour régler les calories. Chaque réglage se fait par étape de 10 cal de 0 à 9990 cal. Presser sur **MODE** pour confirmer le réglage. (Presser sur **MODE** pour avoir la fonction suivante directement sans régler les calories.)

PULSE clignote. Presser sur **UP/DOWN** pour régler la fréquence cardiaque. Chaque réglage se fait par étape de 1 bpm (battement par min) de 30 à 240 bpm. Presser sur **MODE** pour confirmer le réglage. (Presser sur **MODE** pour avoir la fonction suivante directement sans régler le pouls.)

Start - Presser sur **START/STOP** pour commencer l'entraînement.

PULSE indique la fréquence cardiaque quand vous tenez les capteurs avec les deux mains ou que vous portez la ceinture de poitrine. Si le moniteur ne reçoit pas de signal, le champ pouls indique "P". Si vous avez préréglé la fréquence cardiaque ciblée, le moniteur vérifie votre fréquence cardiaque et la compare à la cible. Si la fréquence cardiaque est plus importante que la cible, la donnée de fréquence cardiaque et le symbole clignotent pour vous le rappeler.

TIME décompte à partir de la cible réglée par étape de 1 seconde. (Ou, s'il n'y a pas de cible réglée, la durée est comptée à partir de zéro par étape de 1 seconde).

RPM indique la rotation par minute.

SPEED indique la vitesse en km/h. Les données RPM et SPEED sont indiquées alternativement dans le même champ toutes les 6 secondes.

DISTANCE décompte à partir de la cible réglée par étape de 0.01 km. (Ou, s'il n'y a pas de cible réglée, la distance est comptée à partir de zéro par étape de 0.01 km).

WATT indique l'effort. Cette donnée change quand vous ajustez le niveau de résistance en pressant sur **UP/DOWN**.

CALORIES décompte à partir de la cible réglée par étape de 1 cal. (Ou, s'il n'y a pas de cible réglée, les calories sont comptées à partir de zéro par étape de 1 cal).

PROFILE indique un rang (= niveau 1) initialement. La 1^{ère} unité de profil commence à clignoter et passe à la prochaine unité après 1/16^e du temps ou chaque 0.1 km (sans durée ciblée préréglée). Vous pouvez presser sur **UP/DOWN** pour augmenter ou diminuer les rangs de profil comme l'ajustement du niveau entre 1 et 16. Cet ajustement est fait au profil entier.

Stop - Presser sur **START/STOP** pour arrêter l'entraînement.

PULSE indique la fréquence cardiaque quand vous tenez les capteurs avec les deux mains ou que vous portez la ceinture de poitrine. Si le moniteur ne reçoit pas de signal, le champ pouls indique "P".

TIME indique la durée.

RPM indique 0.

SPEED indique 0.0.

DISTANCE indique la distance parcourue.

CALORIES indique les calories consommées.

WATT indique 0.

PROFILE indique la fréquence cardiaque de votre dernier entraînement. Vous pouvez presser sur **START/STOP** pour continuer l'entraînement. Les données Time, Distance, Calories continueront le compte. Ou Vous pouvez presser sur **UP/DOWN** pour sélectionner un autre mode.

3. **Entraînement FITNESS** pour les utilisateurs **U1 ~ U4** seulement.

Presser sur **UP** pour sélectionner le mode **FITNESS**. C'est un entraînement fixé à 12 minutes et le niveau constant est de 5 pour la condition physique de l'utilisateur. Vous ne pouvez pas régler de cible d'entraînement.

Start - Presser sur **START/STOP** pour commencer l'entraînement.

PULSE indique la fréquence cardiaque quand vous tenez les capteurs avec les deux mains ou que vous portez la ceinture de poitrine. Si le moniteur ne reçoit pas de signal, le champ pouls indique "P". Si vous avez préréglé la fréquence cardiaque ciblée, le moniteur vérifie votre fréquence cardiaque et la compare à la cible. Si la fréquence cardiaque est plus importante que la cible, la donnée de fréquence cardiaque et le symbole clignotent pour vous le rappeler. Le moniteur a été fixé avec trois gammes de cibles. Quand votre fréquence cardiaque atteint une gamme, le moniteur indique le pourcentage correspondant avec le chiffre clignotant. Les trois gammes de cibles sont 55%, 75%, 90%.

TIME commence le décompte de 12:00 par étape de 1 seconde. Le moniteur a fixé une durée ciblée pour le mode d'entraînement Fitness 1. Quand la durée atteint 0:00, le moniteur et le système s'arrêtent.

RPM indique la rotation par minute.

SPEED indique la vitesse en km/h. Les données RPM et SPEED sont indiquées alternativement dans le même champ toutes les 6 secondes.

DISTANCE compte à partir de 0.00 par étape de 0.01 km.

CALORIES compte à partir de 0 par étape de 1cal.

PROFILE indique le profil que vous avez réglé. La 1^{ère} colonne clignote et passe à la prochaine en 45 secondes (durée 12 minutes divisée par 16). Vous ne pouvez pas ajuster le niveau.

Stop - Presser sur **START/STOP** pour arrêter l'entraînement.

Ou, quand la durée préréglée a atteint 0:00, le moniteur s'arrête. Chaque donnée de fonction indique:

TIME indique 0:00.

DISTANCE indique la distance parcourue en 12 minutes.

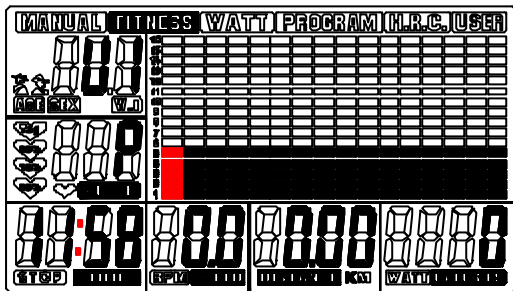
PROFILE indique la note de test. Il y a 5 notes, F1 est la meilleure, F5 la moins bonne.

PULSE indique la fréquence cardiaque quand vous tenez les capteurs avec les deux mains ou que vous portez la ceinture de poitrine. Si le moniteur ne reçoit pas de signal, le champ pouls indique "P".

RPM indique 0.

SPEED indique 0.0.

Le moniteur calcule la vitesse pendant les 12 minutes et l'âge de l'utilisateur, son sexe, pour avoir différentes notes indiquées. Si le moniteur s'arrête en pressant sur **START/STOP**, ou si la fréquence cardiaque dépasse la cible (*cette donnée est calculée automatiquement par le moniteur selon votre sexe et âge*), le moniteur indique un résultat de "F5".



4. Entraînement WATT – presser sur **UP** pour sélectionner **WATT**, presser sur **MODE** pour confirmer. **WATT** 0 clignote pour le réglage. Presser sur **UP/DOWN** pour régler la cible entre 10 et 350 watt par étape de 10 watt. Presser sur **MODE** pour confirmer le réglage.

TIME clignote. Presser sur **UP/DOWN** pour régler la cible. Chaque étape est de 1 minute de 0:00 à 99:00. Presser sur **MODE** pour confirmer le réglage. (Vous pouvez presser sur **MODE** pour passer à la fonction suivante directement sans régler de cible).

DISTANCE clignote. Presser sur **UP/DOWN** pour régler la cible. Chaque étape est de 0.10 km de 0.00 à 99.0, Presser sur **MODE** pour confirmer le réglage. (Vous pouvez presser sur **MODE** pour passer à la fonction suivante directement sans régler de cible).

CALORIES clignote. Presser sur **UP/DOWN** pour régler la cible. Chaque étape est de 10 cal de 0 à 9990 cal. Presser sur **MODE** pour confirmer le réglage. (Vous pouvez presser sur **MODE** pour passer à la fonction suivante directement sans régler de cible).

PULSE clignote. Presser sur **UP/DOWN** pour régler la cible. Chaque étape est de 1 bpm de 30 à 240 bpm. Presser sur **MODE** pour confirmer le réglage. (Vous pouvez presser sur **MODE** pour passer à la fonction suivante directement sans régler de cible).

Start - Presser sur **START/STOP** pour commencer l'entraînement.

WATT Le chiffre pré-réglé est indiqué dans le champ en haut à gauche. Pendant l'entraînement, cette donnée est fixée et la résistance est ajustée automatiquement en fonction de votre vitesse de pédalage et RPM.

PULSE indique la fréquence cardiaque quand vous tenez les capteurs avec les deux mains ou que vous portez la ceinture de poitrine. Si le moniteur ne reçoit pas de signal, le champ pouls indique "P". Si vous avez pré-réglé la fréquence cardiaque ciblée, le moniteur vérifie votre fréquence cardiaque et la compare à la cible. Si la fréquence cardiaque est plus importante que la cible, la donnée de fréquence cardiaque et le symbole clignotent pour vous le rappeler.

TIME décompte à partir de la cible réglée par étape de 1 seconde. (Ou, s'il n'y a pas de cible réglée, la durée est comptée à partir de zéro par étape de 1 seconde).

RPM indique la rotation par minute.

SPEED indique la vitesse en km/h. Les données RPM et SPEED sont indiquées alternativement dans le même champ toutes les 6 secondes.

DISTANCE décompte à partir de la cible réglée par étape de 0.01 km. (Ou, s'il n'y a pas de cible réglée, la distance est comptée à partir de zéro par étape de 0.01 km).

WATT indique l'effort.

CALORIES décompte à partir de la cible réglée par étape de 1 cal. (Ou, s'il n'y a pas de cible réglée, les calories sont comptées à partir de zéro par étape de 1 cal).

PROFILE indique un rang (= niveau 1) initialement. La 1^{ère} unité de profil commence à clignoter et passe à la prochaine unité après 1/16^e du temps ou chaque 0.1 km (sans durée pré-réglée). Vous ne pouvez pas changer le niveau d'entraînement dans le mode **WATT**.

Stop - Presser sur **START/STOP** pour arrêter l'entraînement.

PULSE indique la fréquence cardiaque quand vous tenez les capteurs avec les deux mains ou que vous portez la ceinture de poitrine. Si le moniteur ne reçoit pas de signal, le champ pouls indique "P".

TIME indique la durée.

RPM indique 0.

SPEED indique 0.0.

DISTANCE indique la distance parcourue.

CALORIES indique les calories consommées.

WATT indique 0.

PROFILE indique la fréquence cardiaque de votre dernier entraînement. Vous pouvez presser sur **START/STOP** pour continuer l'entraînement. Les données Time, Distance, Calories continueront le compte. Ou Vous pouvez presser sur **UP/DOWN** pour sélectionner un autre mode.

5. Entraînement PROGRAM – presser sur **UP** pour sélectionner **PROGRAM**, presser sur **MODE** pour confirmer.

PROGRAM apparaît dans la zone en haut au milieu.

P01 clignote. Vous pouvez presser sur **UP/DOWN** pour changer le profil entre P1 et P8. Le programme correspondant au profil est aussi indiqué.

TIME clignote. Presser sur **UP/DOWN** pour régler la cible. Chaque étape est de 1 minute de 0:00 à 99:00. Presser sur **MODE** pour confirmer le réglage. (Vous pouvez presser sur **MODE** pour passer à la fonction suivante directement sans régler de cible).

DISTANCE clignote. Presser sur **UP/DOWN** pour régler la cible. Chaque étape est de 0.10 km de 0.00 à 99.0, Presser sur **MODE** pour confirmer le réglage. (Vous pouvez presser sur **MODE** pour passer à la fonction suivante directement sans régler de cible).

CALORIES clignote. Presser sur **UP/DOWN** pour régler la cible. Chaque étape est de 10 cal de 0 à 9990 cal. Presser sur **MODE** pour confirmer le réglage. (Vous pouvez presser sur **MODE** pour passer à la fonction suivante directement sans régler de cible).

PULSE clignote. Presser sur **UP/DOWN** pour régler la cible. Chaque étape est de 1 bpm de 30 à 240 bpm. Presser sur **MODE** pour confirmer le réglage. (Vous pouvez presser sur **MODE** pour passer à la fonction suivante directement sans régler de cible).

Start - Presser sur **START/STOP** pour commencer l'entraînement.

PULSE indique la fréquence cardiaque quand vous tenez les capteurs avec les deux mains ou que vous portez la ceinture de poitrine. Si le moniteur ne reçoit pas de signal, le champ pouls indique "P". Si vous avez préréglé la fréquence cardiaque ciblée, le moniteur vérifie votre fréquence cardiaque et la compare à la cible. Si la fréquence cardiaque est plus importante que la cible, la donnée de fréquence cardiaque et le symbole clignotent pour vous le rappeler.

TIME décompte à partir de la cible réglée par étape de 1 seconde. (Ou, s'il n'y a pas de cible réglée, la durée est comptée à partir de zéro par étape de 1 seconde).

RPM indique la rotation par minute.

SPEED indique la vitesse en km/h. Les données RPM et SPEED sont indiquées alternativement dans le même champ toutes les 6 secondes.

DISTANCE décompte à partir de la cible réglée par étape de 0.01 km. (Ou, s'il n'y a pas de cible réglée, la distance est comptée à partir de zéro par étape de 0.01 km).

WATT indique l'effort. Cette donnée change quand vous ajustez le niveau de résistance en pressant sur **UP/DOWN**.

CALORIES décompte à partir de la cible réglée par étape de 1 cal. (Ou, s'il n'y a pas de cible réglée, les calories sont comptées à partir de zéro par étape de 1 cal).

PROFILE indique un rang (= niveau 1) initialement. La 1^{ère} unité de profil commence à clignoter et passe à la prochaine unité après 1/16^e du temps ou chaque 0.1 km (sans durée ciblée pré-réglée). Vous pouvez presser sur UP/DOWN pour augmenter ou diminuer les rangs de profil comme l'ajustement du niveau entre 1 et 16. Cet ajustement est fait au profil entier.

Stop - Presser sur **START/STOP** pour arrêter l'entraînement.

PULSE indique la fréquence cardiaque quand vous tenez les capteurs avec les deux mains ou que vous portez la ceinture de poitrine. Si le moniteur ne reçoit pas de signal, le champ pouls indique "P".

TIME indique la durée.

RPM indique 0.

SPEED indique 0.0.

DISTANCE indique la distance parcourue.

CALORIES indique les calories consommées.

WATT indique 0.

PROFILE indique la fréquence cardiaque de votre dernier entraînement. Vous pouvez presser sur **START/STOP** pour continuer l'entraînement. Les données Time, Distance, Calories continueront le compte. Ou Vous pouvez presser sur **UP/DOWN** pour sélectionner un autre mode.

6 Entraînement H.R.C. – presser sur **UP** pour sélectionner **HRC**. Presser sur **MODE** pour confirmer le réglage.

PULSE indique 55% et les données de fréquence cardiaque correspondantes. Vous pouvez presser sur **UP/DOWN** pour sélectionner une autre cible de 55%, 75%, 90% ou vous pouvez régler votre cible personnelle. Presser sur **MODE** pour confirmer.

TIME clignote. Presser sur **UP/DOWN** pour régler la cible. Chaque étape est de 1 minute de 0:00 à 99:00. Presser sur **MODE** pour confirmer le réglage. Si vous avez réglé une cible, cette cible apparaîtra en premier, vous pouvez aussi changer la cible ou la régler à zéro et presser sur **MODE** pour quitter le réglage.

DISTANCE clignote. Presser sur **UP/DOWN** pour régler la cible. Chaque étape est de 0.10 km de 0.00 à 99.0, Presser sur **MODE** pour confirmer le réglage. Si vous avez réglé une cible, cette cible apparaîtra en premier, vous pouvez aussi changer la cible ou la régler à zéro et presser sur **MODE** pour quitter le réglage.

CALORIES clignote. Presser sur **UP/DOWN** pour régler la cible. Chaque étape est de 10 cal de 0 à 9990 cal. Presser sur **MODE** pour confirmer le réglage. Si vous avez réglé une cible, cette cible apparaîtra en premier, vous pouvez aussi changer la cible ou la régler à zéro et presser sur **MODE** pour quitter le réglage.

Start - Presser sur **START/STOP** pour commencer l'entraînement.

PULSE indique la fréquence cardiaque quand vous tenez les capteurs avec les deux mains ou que vous portez la ceinture de poitrine. Si le moniteur ne reçoit pas de signal, le champ pouls indique "P". Si vous avez pré-réglé la fréquence cardiaque ciblée, le moniteur vérifie votre fréquence cardiaque et la compare à la cible. Si la fréquence cardiaque est plus importante que la cible, la donnée de fréquence cardiaque et le symbole clignotent pour vous le rappeler.

TIME décompte à partir de la cible réglée par étape de 1 seconde. (Ou, s'il n'y a pas de cible réglée, la durée est comptée à partir de zéro par étape de 1 seconde).

RPM indique la rotation par minute.

SPEED indique la vitesse en km/h. Les données RPM et SPEED sont indiquées alternativement dans le même champ toutes les 6 secondes.

DISTANCE décompte à partir de la cible réglée par étape de 0.01 km. (Ou, s'il n'y a pas de cible réglée, la distance est comptée à partir de zéro par étape de 0.01 km).

WATT indique l'effort. Cette donnée change quand vous ajustez le niveau de résistance en pressant sur UP/DOWN.

CALORIES décompte à partir de la cible réglée par étape de 1 cal. (Ou, s'il n'y a pas de cible réglée, les calories sont comptées à partir de zéro par étape de 1 cal).

PROFILE indique un rang (= niveau 1) initialement. La 1^{ère} unité de profil commence à clignoter et passe à la prochaine unité après 1/16^e du temps ou chaque 0.1 km (sans durée ciblée préréglée). Vous ne pouvez pas changer le niveau d'entraînement. Quand vous commencez l'entraînement et que le signal de pouls est reçu par le moniteur, le moniteur vérifie et compare votre fréquence cardiaque à la cible et réalise les ajustements suivants :

- 1) Quand votre fréquence cardiaque est inférieure à la cible - la résistance augmentera d'un niveau toutes les 30 secondes jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque atteigne la cible.
- 2) Quand votre fréquence cardiaque atteint la cible, la résistance descendra d'un niveau immédiatement, et continuera à diminuer d'un niveau toutes les 15 secondes en vérifiant la fréquence cardiaque comparée à la cible jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque soit inférieure à la cible.
- 3) Quand la résistance est descendue au niveau 1, mais que votre fréquence cardiaque est toujours supérieure à la cible pendant 30 secondes, le moniteur s'arrêtera et émettra un bip d'alarme pour vous le rappeler et vous protéger.

Stop - Presser sur **START/STOP** pour arrêter l'entraînement.

PULSE indique la fréquence cardiaque quand vous tenez les capteurs avec les deux mains ou que vous portez la ceinture de poitrine. Si le moniteur ne reçoit pas de signal, le champ pouls indique "P".

TIME indique la durée.

RPM indique 0.

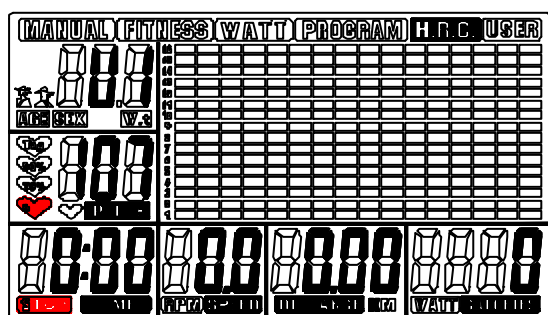
SPEED indique 0.0.

DISTANCE indique la distance parcourue.

CALORIES indique les calories consommées.

WATT indique 0.

PROFILE indique la fréquence cardiaque de votre dernier entraînement. Vous pouvez presser sur **START/STOP** pour continuer l'entraînement. Les données Time, Distance, Calories continueront le compte. Ou Vous pouvez presser sur **UP/DOWN** pour sélectionner un autre mode.



7. Entraînement USER – pour l'utilisateur U1 ~ U4 seulement.

Presser sur **UP** pour sélectionner **USER**. Presser sur **MODE** pour confirmer le réglage.

PROFILE indiqué sur la première ligne du moniteur. Vous pouvez utiliser **UP/DOWN** et **MODE** pour

créer votre propre profil. Tenez **MODE** pour quitter le réglage de profil.

TIME clignote. Presser sur **UP/DOWN** pour régler la cible. Chaque étape est de 1 minute de 0:00 à 99:00. Presser sur **MODE** pour confirmer le réglage. Si vous avez réglé une cible, cette cible apparaîtra en premier, vous pouvez aussi changer la cible ou la régler à zéro et presser sur **MODE** pour quitter le réglage.

DISTANCE clignote. Presser sur **UP/DOWN** pour régler la cible. Chaque étape est de 0.10 km de 0.00 à 99.0, Presser sur **MODE** pour confirmer le réglage. Si vous avez réglé une cible, cette cible apparaîtra en premier, vous pouvez aussi changer la cible ou la régler à zéro et presser sur **MODE** pour quitter le réglage.

CALORIES clignote. Presser sur **UP/DOWN** pour régler la cible. Chaque étape est de 10 cal de 0 à 9990 cal. Presser sur **MODE** pour confirmer le réglage. Si vous avez réglé une cible, cette cible apparaîtra en premier, vous pouvez aussi changer la cible ou la régler à zéro et presser sur **MODE** pour quitter le réglage.

Start - Presser sur **START/STOP** pour commencer l'entraînement.

PULSE indique la fréquence cardiaque quand vous tenez les capteurs avec les deux mains ou que vous portez la ceinture de poitrine. Si le moniteur ne reçoit pas de signal, le champ pouls indique "P". Si vous avez prérégulé la fréquence cardiaque ciblée, le moniteur vérifie votre fréquence cardiaque et la compare à la cible. Si la fréquence cardiaque est plus importante que la cible, la donnée de fréquence cardiaque et le symbole clignotent pour vous le rappeler.

TIME décompte à partir de la cible réglée par étape de 1 seconde. (Ou, s'il n'y a pas de cible réglée, la durée est comptée à partir de zéro par étape de 1 seconde).

RPM indique la rotation par minute.

SPEED indique la vitesse en km/h. Les données RPM et SPEED sont indiquées alternativement dans le même champ toutes les 6 secondes.

DISTANCE décompte à partir de la cible réglée par étape de 0.01 km. (Ou, s'il n'y a pas de cible réglée, la distance est comptée à partir de zéro par étape de 0.01 km).

WATT indique l'effort. Cette donnée change quand vous ajustez le niveau de résistance en pressant sur UP/DOWN.

CALORIES décompte à partir de la cible réglée par étape de 1 cal. (Ou, s'il n'y a pas de cible réglée, les calories sont comptées à partir de zéro par étape de 1 cal).

PROFILE indique un rang (= niveau 1) initialement. La 1^{ère} unité de profil commence à clignoter et passe à la prochaine unité après 1/16^e du temps ou chaque 0.1 km (sans durée ciblée prérégulée). Vous pouvez presser sur UP/DOWN pour augmenter ou diminuer les rangs de profil comme l'ajustement du niveau entre 1 et 16. Cet ajustement est fait au profil entier.

Stop - Presser sur **START/STOP** pour arrêter l'entraînement.

PULSE indique la fréquence cardiaque quand vous tenez les capteurs avec les deux mains ou que vous portez la ceinture de poitrine. Si le moniteur ne reçoit pas de signal, le champ pouls indique "P".

TIME indique la durée.

RPM indique 0.

SPEED indique 0.0.

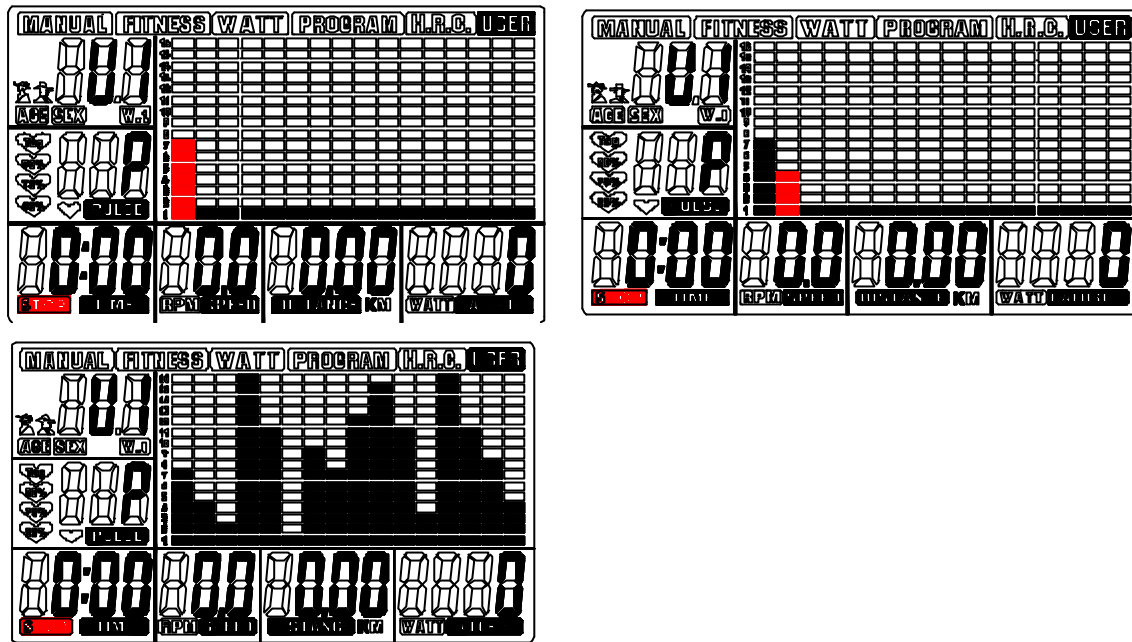
DISTANCE indique la distance parcourue.

CALORIES indique les calories consommées.

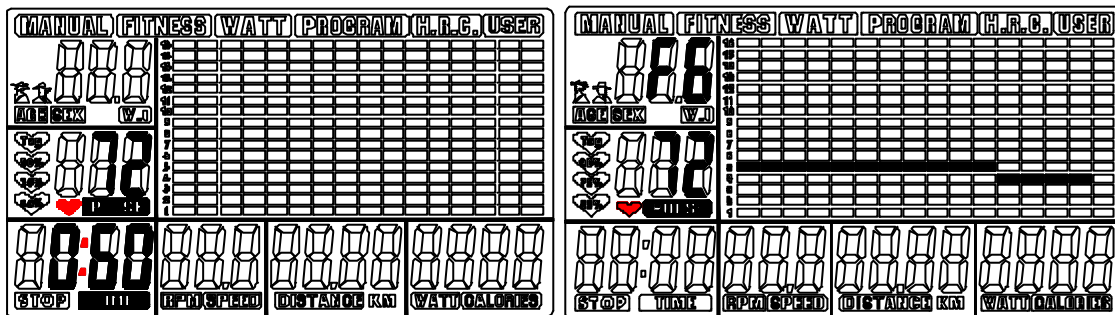
WATT indique 0.

PROFILE indique la fréquence cardiaque de votre dernier entraînement. Vous pouvez presser sur **START/STOP** pour continuer l'entraînement. Les données Time, Distance, Calories continueront le

compte. Ou Vous pouvez presser sur **UP/DOWN** pour sélectionner un autre mode.

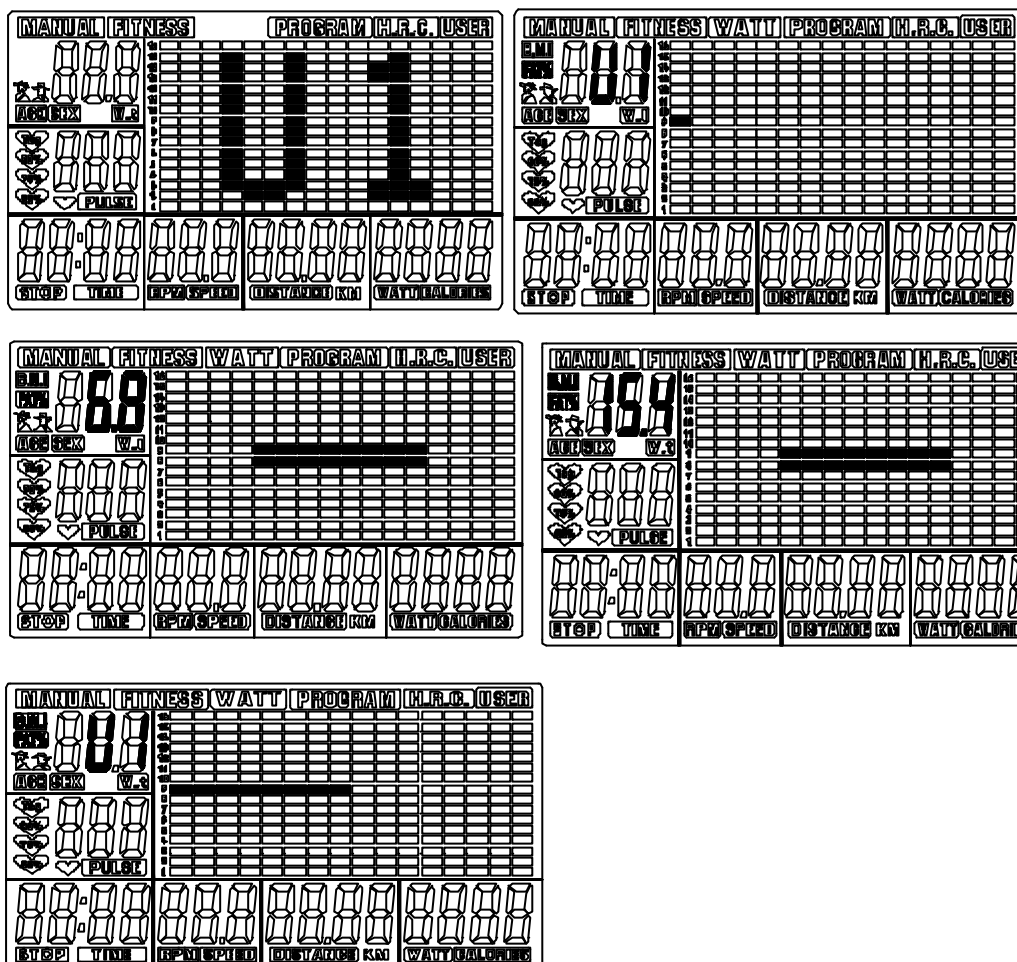


8. **Recovery** Presser sur ce bouton pour activer la fonction de retour au calme de la fréquence cardiaque. Veuillez tenir des deux mains les capteurs du guidon ou portez la ceinture de poitrine. La durée est décomptée pour 1 minute. Quand le décompte est terminé (a atteint 0:00), le moniteur indiquera la note de retour au calme avec Fx. F1 est la meilleure note, F6 la moins bonne. Vous pouvez presser à nouveau pour retourner à l’affichage précédent.



9. **BODY FAT** Presser sur BODY FAT.

Le moniteur indiquera initialement U1 comme code personnel. Il y a 4 codes personnels (U1-U4) pour l’enregistrement et le test de différentes données personnelles. Vous pouvez presser sur FAST, SLOW et MODE pour régler votre propre code personnel, et données personnelles : Sexe, Age, Taille, et Poids. Après avoir entré toutes les données personnelles, tenez des mains les capteurs immédiatement. Le moniteur commence à capter la graisse à travers les capteurs, et pendant la mesure, le moniteur indiquera le symbole clignotant ----- pendant 8 secondes. Une fois que la période de test est finie, le moniteur indiquera le pourcentage de graisse, le chiffre de B.M.I. (index de masse grasseuse) et le symbole de conseil de graisse en séquence. Veuillez vous référer au pourcentage de graisse du tableau indiqué ci-dessous :



Pour les gens vivant en Asie référence région :

SYMBOLE				
SEX FAT%	BAS	BAS/MED	MEDIUM	MED/HAUT
MASCULIN	<10%	10%-19%	20%-24%	>25%
FEMININ	<20%	20%-29%	30%-34%	>35%

BOUTONS

UP Tourner le bouton dans le sens des aiguilles d'une montre pour ajuster le réglage vers le haut.

DOWN Tourner le bouton dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour ajuster le réglage vers le bas.

MODE Presser pour confirmer le réglage, ou passer à la prochaine fonction.

START/STOP Pour commencer ou arrêter l'entraînement.

RECOVERY Pour activer la fonction de retour au calme de la fréquence cardiaque.

RESET Pendant le mode réglage, vous pouvez l'utiliser pour remettre à zéro toute fonction.

BODY FAT Pour mesurer la masse grasseuse

Fonctions

Time Gamme de compte : 0:00 ~ 99:59, gamme de réglage : 0:00~99:00 (minute).

Speed Gamme d'entraînement : 0.0 ~ 99.9 (Km/h, MI/h).

RPM Gamme d'entraînement : 0 ~ 999 (rpm).

Distance Gamme de compte : 0.00 ~ 99.99, gamme de réglage : 0.0~99.0 (Km/MI).

Calories Gamme de compte : 0~9999, gamme de réglage : 0 ~ 9990 calories.

Pulse Gamme d'entraînement : 0 ~ 240, gamme de réglage : 30 ~ 240 (bpm).

User 0 ~ 4 ; quand la sélection de l'utilisateur est User 0, toutes les données ne seront pas gardées, et certains modes ne sont pas disponibles quand la sélection est User 0. Veuillez vous référer à la description ci-dessus.

Recovery Le statut de retour au calme est indiqué avec une note de F1 ~ F6.

Body Fat Pour mesurer votre masse grasseuse conseillée, BMI et masse grasseuse conseillée seront indiqués à travers le scan.

Note

1. L'écran s'éteint automatiquement si vous arrêtez l'entraînement et ne pressez aucun bouton pendant 4 minutes. Vous pouvez le rallumer en pressant sur tout bouton ou recommençant l'entraînement directement.

2. Courant requis : adaptateur AC (Sortie DC18V, 1800mA)

CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

Attention :

Avant de programmer votre entraînement, il est indispensable de tenir compte de votre âge, particulièrement pour les personnes de plus de 35 ans, ainsi que de votre condition physique. Si vous avez un mode de vie sédentaire sans activité physique régulière, il est primordial de consulter votre médecin pour déterminer le niveau d'intensité de votre entraînement. Une fois déterminé, ne chercher pas à atteindre votre maximum dès les premiers entraînements. Soyez patient vos performances augmenteront rapidement.

L'entraînement Cardio – Training :

Il permet de développer le système cardio – vasculaire (tonicité cœur / vaisseaux sanguin).

Lors d'un entraînement Cardio – Training, les muscles ont besoin d'un apport d'oxygène, de substances nutritives, et d'éliminer leurs déchets. Notre cœur accélère son rythme, et véhicule vers l'organisme par l'intermédiaire du système cardio-vasculaire une quantité plus importante d'oxygène.

Plus on effectue d'exercices de façon régulière et répétitive, plus le cœur se développe à la manière d'un muscle ordinaire. Dans la vie courante, ceci se traduit par la faculté de supporter des efforts physiques plus importants, et d'augmenter ses facultés intellectuelles.

Définition de votre Zone de travail :

La fréquence cardiaque maximale (FCM) = $220 - \text{âge}$ ($180 - \text{âge}$ pour les personnes sédentaires).

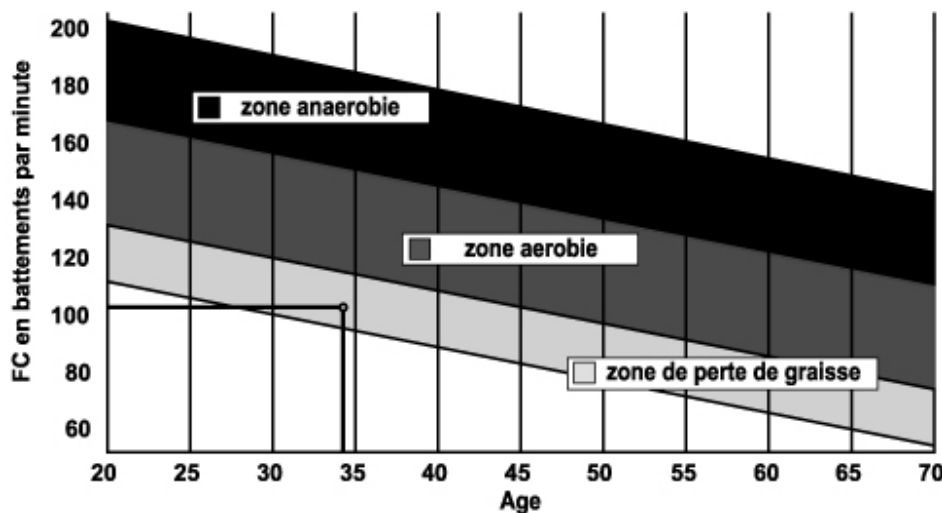
La Zone d'échauffement et de retour au calme est égale à 55% de votre FCM.

La Zone de Perte de Graisse est comprise entre 55 / 65% de votre FCM.

La Zone Aérobie est comprise entre 65 / 85% de votre FCM.

La Zone Anaérobie, est comprise entre 85% de votre FCM et celle ci.

Les étapes d'un entraînement progressif :



1) Une phase d'échauffement :

Commencez chaque entraînement par un échauffement progressif (**10-20 mn, plus au-delà de 50 ans**) qui mettra en éveil vos muscles et élèvera doucement votre rythme cardiaque. Elevez doucement vos pulsations à **55% de votre FCM** (Fréquence Cardiaque Maximale).

Tenez votre Fréquence Cardiaque à ce niveau pendant la durée de l'échauffement.

Si vous commencez trop rapidement votre entraînement, vous risquez d'augmenter les risques de blessures tendino - musculaire.

2) Une phase de travail :

C'est la partie principale de l'entraînement.

Selon vos buts spécifiques, perte de poids, amélioration de la résistance cardio – vasculaire (travail aérobic), développement de la résistance (travail anaérobic) il est possible de choisir la zone cible adéquate.

La Zone de Perte de Graisse, 55 - 65%

La fréquence cardiaque doit être basse et la durée d'exercice assez longue. Cette zone est conseillée pour les **personnes reprenant une activité physique** depuis longtemps oubliée, **recherchant à éliminer un surcroît pondérale**, ou **exposées à des problèmes cardiaques**. N'oubliez pas que pour ce type d'entraînement la durée de l'exercice doit être d'au moins 30 minutes et la Fréquence Cardiaque (FC) comprise entre 55 et 65% de la FCM .

- Elevez graduellement **de 30 à 60 minutes par séance**.
- Exercez vous **3 ou 4 fois par semaine**.

La Zone Aérobie, 65-85%

Cette zone est recommandée pour **ceux qui ont une bonne condition physique et qui s'entraînent régulièrement**. En vous entraînant dans cette zone, vous augmenterez votre condition physique en évitant le surmenage.

- Durée : **20 à 30 minutes par séance**
- Fréquence : **Au moins 3 ou 4 fois par semaine**.

La Zone Anaérobic, 85%-FCM

Cette zone est seulement prévue pour des athlètes confirmés et n'est jamais recommandé sans approbation ou surveillance médicale. Cette zone est uniquement destinée à des personnes très entraînées.

Elle est utilisée pour un entraînement en intervalle (ou pour des courtes courses de sprint) pour aider à améliorer ou mesurer les niveaux d'endurance.

Le temps passé dans cette zone doit être bref sous peine d'accident.

3) Une phase de retour au calme :

Il s'agit de la réduction de l'effort (**10 à 20 mn**). Cela permet un retour au calme du système cardio-vasculaire (**55% de la FCM**) et d'éviter ou de diminuer les douleurs musculaires tel que les crampes et les courbatures.

Les étirements doivent suivre la séance d'étirements pendant que les articulations sont encore chaudes. Cela détend les muscles et aide à éviter les courbatures.

Etirez-vous lentement et doucement, il ne faut jamais vous étirer jusqu'à un point de douleur. Tenez chaque étirement pendant 30 à 60 secondes en expirant.

Contrôlez votre progrès

En s'améliorant votre système cardio-vasculaire aura au repos une **FC (fréquence cardiaque) qui se réduira**. Vous mettrez plus longtemps pour atteindre votre zone cible et il **sera plus facile pour vous de vous y maintenir**. Les séances vous paraîtront de plus en plus facile et vous serez plus résistant au quotidien.

Si au contraire votre **FC au repos est plus haute qu'à l'habitude**, il vous faudra **vous reposer ou diminuer l'intensité de l'entraînement**.

Ne vous laissez pas décourager par les premières séances, motivez vous en planifiant des plages d'entraînement fixes. Bon courage !

POUR COMMANDER DES PIECES DETACHEES

Dans un soucis d'efficacité munissez-vous des éléments suivants avant de contacter notre Service Après Vente :

Le nom ou **la référence du produit**.

Le **numéro de fabrication** indiqué sur le châssis principal et sur le carton d'emballage.

Contacter du lundi au vendredi de **9H00 à 12H00** et de **13H00 à 17H00** (sauf jours fériés).

C.A.R.E

Service Après Vente

18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes

93012 BOBIGNY Cedex

Tél. : 0820 821 167

Fax : 00 33 1 48 43 51 03

E mail : sav@carefitness.com